D'autres idées pour cuisiner sans tousser

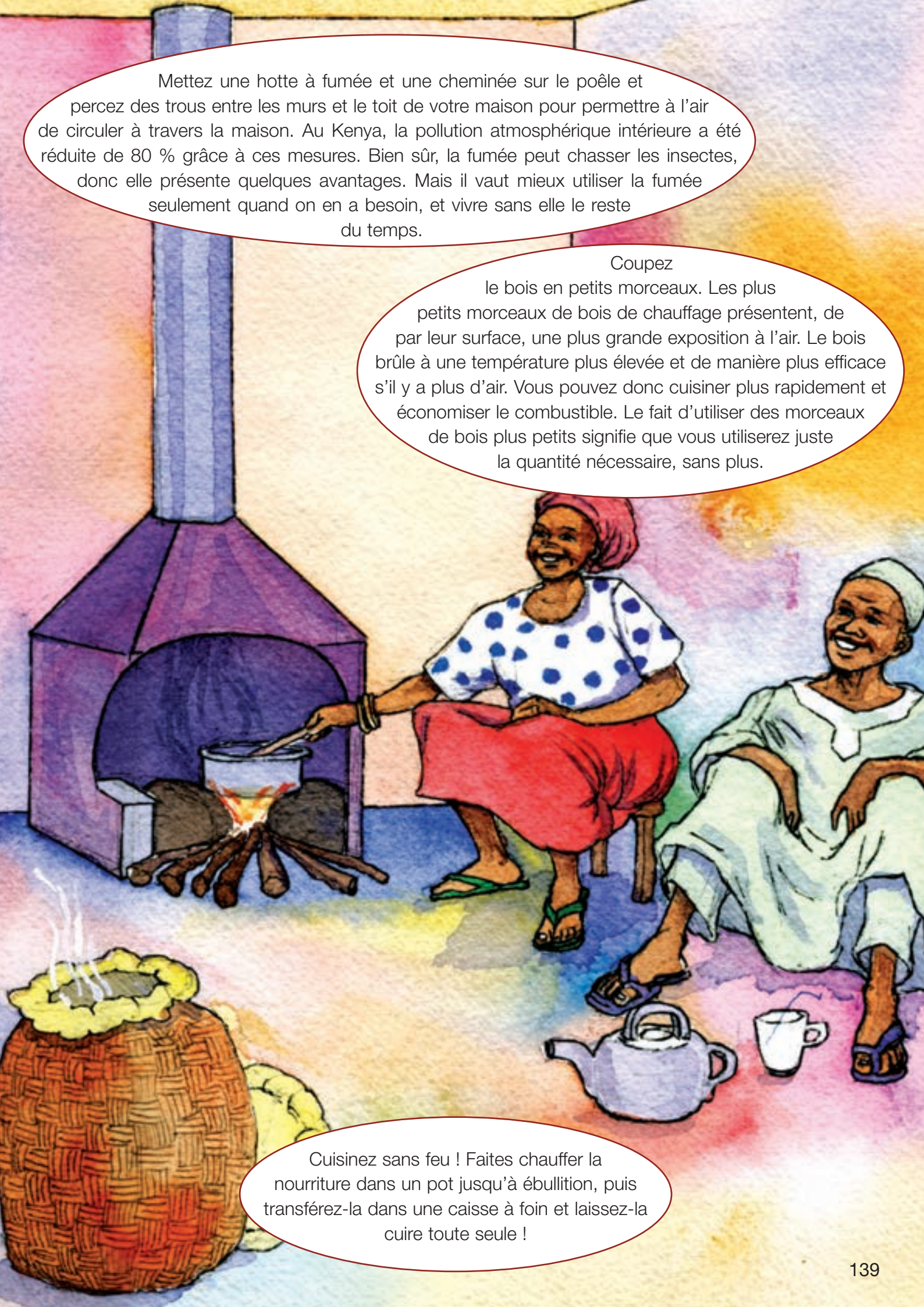
Si vous vivez dans un endroit où il fait froid, vous pouvez construire des maisons qui exploiteront le plus d'énergie possible dès que le soleil brille. Pour conserver la chaleur ainsi que la chaleur qui provient des feux à l'intérieur de la maison, les maisons doivent être bien isolées – mais n'oubliez pas de bien l'aérer aussi !

À VOUS D'AGIR – *61 : LES HOTTES À FUMÉE ; 57 : FABRIQUER UN CUISEUR SANS FEU ; 59 : FABRIQUER VOTRE PROPRE CUISEUR SOLAIRE (Solar Cookers International)*

ÉNERGIE : *ÉNERGIE SOLAIRE, les cuiseurs solaires*

Utilisez le soleil ! Les cuisinières et les poêles solaires utilisent l'énergie solaire pour cuisiner et pour chauffer l'eau

Le bois sec est essentiel ! Le bois mouillé, tout comme l'herbe verte ou le papier mouillé, contient de l'humidité. Le feu doit travailler dur pour chasser l'eau. Moins d'énergie thermique est produite, aussi les aliments prennent plus longtemps pour cuire.


Mettez une hotte à fumée et une cheminée sur le poêle et percez des trous entre les murs et le toit de votre maison pour permettre à l'air de circuler à travers la maison. Au Kenya, la pollution atmosphérique intérieure a été réduite de 80 % grâce à ces mesures. Bien sûr, la fumée peut chasser les insectes, donc elle présente quelques avantages. Mais il vaut mieux utiliser la fumée seulement quand on en a besoin, et vivre sans elle le reste du temps.
Coupez le bois en petits morceaux. Les plus petits morceaux de bois de chauffage présentent, de par leur surface, une plus grande exposition à l'air. Le bois brûle à une température plus élevée et de manière plus efficace s'il y a plus d'air. Vous pouvez donc cuisiner plus rapidement et économiser le combustible. Le fait d'utiliser des morceaux de bois plus petits signifie que vous utiliserez juste la quantité nécessaire, sans plus.
Cuisinez sans feu ! Faites chauffer la nourriture dans un pot jusqu'à ébullition, puis transférez-la dans une caisse à foin et laissez-la cuire toute seule !